

14.022 Lievance s lekvárom a tvarohom 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	5,00	5,00	7,00	7,00	8,00	8,00	10,00	10,00
mlieko	7,00	7,00	10,00	10,00	12,00	12,00	16,00	16,00
tvaroh	3,00	3,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
droždie	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35
vajcia	10	0,50	14	0,70	16	0,80	20	1,00
cukor práškový	1,10	1,10	1,40	1,40	1,70	1,70	2,20	2,20
cukor vanilkový	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06
olej	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50	2,80	2,80
lekvár/džem	2,00	2,00	3,00	3,00	3,50	3,50	4,50	4,50
hmotnosť porcie v g	180		260		310		360	

Výrobný postup

Z časti vlašného mlieka, droždia a cukru pripravíme kvások, ktorý necháme vykysnúť. Do preosiatej múky zamiešame soľ, vajcia (sneh z bielok), kvások, vlašné mlieko a vypracujeme cesto. Na vyhriatej olejom vymastenej panvici pečieme lievance, ktoré potrieme lekvárom, spojíme a ozdobíme tvarohovou plnkou.

Plnka: tvaroh prelisujeme, vymiešame s cukrom, vanilkovým cukrom a mliekom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	208 4	500	11,2 7	20,8	0,0	65,4	1,6	122, 2	1,0	0,05 9	0,1	0,2	1,5	0,5
B	294 0	706	16,7 4	29,1	0,0	91,8	2,2	180, 2	1,4	0,09 0	0,1	0,3	2,3	0,7
C	349 4	839	19,6 6	35,8	0,0	106, 7	2,5	215, 4	1,7	0,10 7	0,1	0,4	2,7	0,9
D	425 8	102 2	24,3 0	41,1	0,0	135, 2	3,2	277, 4	2,1	0,13 1	0,1	0,5	3,5	1,1

